

## 2. 新生物 (C509 乳がん生存者のうつ、不安)

### 文献

Taso CJ, et al. The effect of yoga exercise on improving depression, anxiety, and fatigue in women with breast cancer: a randomized controlled trial. The Journal of Nursing Research. 2014; 22(3): 155-164 . Pubmed ID: 25111109

### 1. 目的

8週間のヨガエクササイズプログラムが、補助的な化学療法を受けている乳がん患者の心理的・肉体的健康を促進させるかについて、うつ・不安・疲労という観点からその有効性を検証する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

The Chi Mei 医療センター, 台南, 台湾

### 4. 参加者

ステージ 1-3 の転移のない乳がん患者で化学療法を受けている 20 歳~70 歳 (平均年齢 49.27±10.23) の女性 60 名。

### 5. 介入

アサハラヨガ 1回60分/週2回/8週間

Arm1: (ヨガ群) 30名

Arm2: (コントロール群) 30名。スタンダードケアのみの治療

### 6. 主なアウトカム評価指数

1 Profile of Mood States(POMS) 気分プロフィール検査 2 Brief Fatigue Inventory 簡易倦怠感尺度。介入前、4週間後、8週間後、介入の4週間後(12週間後)の4回測定。

### 7. 主な結果

介入後、ヨガ群では、コントロール群よりも、疲労全般と、疲労による毎日の生活の障害が軽減した。有意な軽減結果は4週間後から得られ、8週間後、介入期間終了4週間後(12週間後)でも観察された。ただし、不安と抑うつの程度は変化しなかった。

### 8. 結論

この8週間のヨガは乳がん患者の疲労を軽減することがわかった。しかし、うつと不安は軽減しなかった。

### 9. 安全性に関する言及

記載なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

記載なし

### 11. ヨガの詳細

ヨガクラスは総合的な技法: 呼吸法、ヨガポーズ、Awareness excise(意識的なエクササイズ)、Relaxation、ストレッチ、瞑想が指導された。プログラムのサイクル: 10分間の瞑想とブリージングエクササイズ、40分間のヨガエクササイズ、10分間のクールダウンエクササイズ。

### 12. Abstractor のコメント

ヨガによって乳がん患者の疲労が改善する。その効果は介入4ヶ月後も持続するという結果は、意義深い。

### 13. Abstractor の推奨度

乳がん患者の疲労を改善するために、ヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

森 靖子 岡 孝和 2015.01.28

## ヨガの詳細

### 「アヌサラヨガ」

ヨガクラスは総合的な以下の技法が指導された。

- 1) 呼吸法
- 2) ヨガポーズ
- 3) Awareness excise(意識的なエクササイズ)
- 4) Relaxation
- 5) ストレッチ
- 6) 瞑想

60 分間のプログラムには、warm-up、ヨーガアーサナ（体操）、やさしいストレッチとリラクゼーションのエクササイズを含む。

#### 【このプログラムのサイクル】

- a) 10 分間の、瞑想とブリージングエクササイズ；これは、参加者の意識を「呼吸」と「内部の肉体感覚」へ focus させる。
- b) 40 分間のヨガエクササイズ；仰向けに横たわり、脚は曲げる。やさしいストレッチ+ある特定の筋肉群・腱・靭帯を target にした加減された 10 種類のヨーガアーサナを組み合わせたエクササイズ。
- c) 10 分間のクールダウンエクササイズ；仰臥位。足裏側の両脚を少しずつ外転させ、両腕を少しずつ外転させ、両手のひらを上向きに返す。

(ヨーガインストラクター達とリハビリの先生達が、乳がん患者のためのヨーガエクササイズプログラムをデザインした。)

- ・このプログラムが、幾つかのがんセンターにおいて、ヨガ介入が実施された。
- ・介入の整合性を保証する為に、ある一人の熟練したインストラクターが標準化されたヨガ技法とポーズを用い、そのインストラクター達へ指導した。
- ・インストラクター達は、参加者がヨガ実習中に感じた不快さの全ての兆候と症状を書き留めた。